

日(曜)	こんだてめい	きいろ	あかいろ	みどりいろ	栄養価 エネルギー kcal	日(曜)	こんだてめい	きいろ	あかいろ	みどりいろ	栄養価 エネルギー kcal
9 (木)	おいおいデザート おんまぐゆめ オムレツ コッペパン はるキャベツの サラダ はるやさいの チャウダー ぎゅうにゅう	パン・こむぎこ じゃがいも さとう・あぶら ごまあぶら バター いちごゼリー	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ほたて・ウインナー とりこ・たまご みそ	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・あかピーマン	594	24 (金)	たけのこ ごはん やさいの いそかあえ とりごぼろ てんぷら しんたまねぎの みそしる ぎゅうにゅう	こめ・こむぎこ しょうしんこ さつまいも じゃがいも さとう・あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ・からあげ のり・わかめ かつおぶし・たまご とりこ・みそ	ごぼう・こまつな たけのこ・たまねぎ にんじん・もやし えのきだけ・しょうが	567
10 (金)	ごはん ちゅうかサラダ さばの なんばんづけ タンタンスープ ぎゅうにゅう	こめ・こむぎこ じゃがいも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とうふ・さば ぶたにく ロースハム みそ	チンゲンサイ・もやし きゅうり・こまつな しょうが・トマト にんにく・ねぎ たまねぎ	667	27 (月)	だいたい ぎんごまの ごさかな コッペパン マヨネーズこぶくろ ほりほり ポテトサラダ コーンスープ ぎゅうにゅう ピースの白	パン・じゃがいも さとう・あぶら バター マヨネーズ	ぎゅうにゅう きんときまめ・ だいたい・ぎゅうにゅう かえりいりこ ぶたにく・ベーコン チーズ	きゅうり・たくあんづけ たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん パセリ・にんにく	619
13 (月)	とりこくとレモンの かきあげ コッペパン アーモンドと やさいのサラダ きせつのポトフ ぎゅうにゅう 1年生開始	パン・こむぎこ じゃがいも さとう アーモンド オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう とりこ・たまご にくだんご	グリーンアスパラガス スナップえんどう キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ とうもろこし・にんじん レモン	564	28 (火)	ごはん うめおかかあえ きびなごの カレーあげ さんさい うどん ぎゅうにゅう しみずしょうがっこう 清水小学校の給食はありません	こめ・うどん こむぎこ・さとう でんぶん・あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ きびなご とりこ かつおぶし (こんぶ) (けずりぶし)	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・さんさい ばいにく・えのきだけ にんにく	564
14 (火)	ごはん かにかまあえ メルルーサの ガーリック パンこやき あつあげと じゃがいものうまに ぎゅうにゅう	こめ・パンこ じゃがいも さとう・ごま オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ メルルーサ かにかまぼこ ぶたにく	こんにやく・えだまめ キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん しめじ・にんにく	566	30 (木)	かつおの かりんとうあげ コッペパン いそかサラダ とうにゅうスープ ぎゅうにゅう	パン・こむぎこ マカロニ・こめこ じゃがいも・さとう でんぶん・あぶら くろざとう・ごま オリーブオイル	ぎゅうにゅう とうにゅう のり・かつお ぶたにく (ガラスープ)	きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん パセリ・もやし レタス・しめじ しょうが	552
15 (水)	ごはん きりぼしだいこんの すもの れんこんの おろしあげ とうふと こまつなの みそしる カルシウムの白 ぎゅうにゅう	こめ・こむぎこ さとう・あぶら でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ・たまご あぶらあげ・みそ ぎゅうにゅう しらすぼし (にぼし)	きゅうり・こまつな きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん パセリ・れんこん えのきだけ	571	<p>こんねんど がっこうきゅうしよくえいようしかい こんだて しょうかい 今年度は、学校給食栄養士会おすすめの献立を紹介します。</p> <p>がっこうきゅうしよくえいようしかい えいようきょうゆ がっこうえいようしよくいん ※学校給食栄養士会は、栄養教諭や学校栄養職員 きゅうしよく たずさ えいようしどう こうせい 給食に携わる栄養士等で構成されています。</p>					
16 (木)	とうふナゲット コッペパン 献立表掲載メニュー さきいか サラダ はるやさいの とうにゅうクリームに ぎゅうにゅう	パン・こむぎこ パンこ・でんぶん さとう・あぶら バター	ぎゅうにゅう だいたい・とうふ とうにゅう・たまご さきいか・ベーコン とりこ (ガラスープ)	グリーンアスパラガス えだまめ・キャベツ こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・パセリ ブロッコリー・しめじ	600	<p>きゅうしよく こんだて しょうかい 給食の献立紹介</p> <p>★ さきいかサラダ (16日) ★ <作り方> ① さきいかに酒をふりかけ柔らかくしたら、2cmの長さに切り、蒸して冷ます。 ② キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにし、塩(材料外)でもみ、水気を絞る。 ③ とうもろこしはゆでて冷ます。 ④ レタスは1口大にちぎる。 ⑤ Aの調味料をよく混ぜて、さきいかと野菜、白ごまを和える。</p> <p>さきいかは酒をふりかけ蒸すことで、柔らかくなり 食べやすくなります。 さきいかの塩分濃度は商品ごとに違うので、しょうゆ の量は、さきいかの味によって調整してください。</p> <p>引用：学校給食</p>					
17 (金)	むぎごはん たまねぎドレッシング サラダ アスパラの キッシュ バターチキン カレー ぎゅうにゅう	こめ・むぎ じゃがいも さとう・あぶら オリーブオイル バター カレールウ	ぎゅうにゅう とうにゅう・ぶたにく とりこ・たまご ヨーグルト チーズ (ガラスープ)	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし ブロッコリー・にんじん あかピーマン・トマト レモン・しょうが にんにく	610	<p>ざいりょう にんじん <材料 4人分> さきいか 12g キャベツ 90g きゅうり 120g とうもろこし 20g レタス 30g 白ごま 小さじ2 しょうゆ 小さじ1と1/3 オリーブ油 小さじ1と1/2 酢 小さじ1/3 砂糖 小さじ2/3 酒(さきいか用) 適量</p> <p>このマークがめじるし</p> <p>5月から「1」のつく日は 【にっぽんいちおいしい給食の日】 コンテストで受賞したメニューやシェフ考案 メニューを提供していきます。</p>					
20 (月)	ポテトの チーズやき コッペパン だいたいとツナの サラダ にくだんごスープ ぎゅうにゅう	パン・パンこ じゃがいも さとう・バター オリーブオイル あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいたい・とうにゅう まぐろあぶらづけ チーズ・にくだんご (ガラスープ)	えだまめ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん パセリ・もやし レモン・しめじ	574						
21 (火)	わかめ むぎごはん こんぶあえ しらたま だんごじる おこのみあげ はちみつどれかけ i.i.imabari!ブランド給食 ぎゅうにゅう	こめ・むぎ こむぎこ・こめこ しらたまだんご はちみつ あぶら (けずりぶし)	ぎゅうにゅう あおのりこ・みそ しおこんぶ・ひじき わかめ・けずり ぶたにく・たまご (こんぶ) (けずりぶし)	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい ほししいたけ しめじ・もやし	520	<p>れいわ ねんどきゅうしよくひ 令和8年度給食費について</p> <p>しょうがっこう きゅうしよくひ ぼほんてき な負担軽減(いわゆる給食無償化)に伴い、国県からの交付金と市の物価高騰対策支援により、保護者のみなさまのご負担はありません。中学校は、材料費高騰への対応および子育て応援として市の支援(72円)により、保護者のみなさまの実質負担額は、「285円」となります。毎月の集金額は、2月まで(8月を除く)「5,000円」を納めていただき、3月に精算させていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。</p>					
22 (水)	ごはん かいそうと ひじきのサラダ さわらの わかきやき にくじゃが ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう・ごま オリーブオイル あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう だいたい・かいそう ひじき・さわら ぶたにく	いとこんにやく さやいんげん キャベツ・こまつな きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・しょうが	603						
23 (木)	レバーの パーベキュー ソース コッペパン トマトときゅうりの サラダ ベジタブルスープ ぎゅうにゅう	パン・こむぎこ じゃがいも でんぶん さとう・あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ベーコン とりレバー (ガラスープ)	きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ・トマト にんじん・もやし きいろピーマン・レタス りんごソース・レモン きくらげ・しめじ しょうが・にんにく	544						

今治市では、「学校給食摂取基準」に基づき、身体計測のデータから各学校(学年・クラス)ごとに基準を作成し、給食を提供しています。毎日の栄養価は、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。